

Obsah

Předmluva	7
Desatero úspěchu při sbírání bylinek	11
Andělíka lékařská	13
<i>Čaje z andělíky</i>	15
<i>Andělikové víno</i>	16
<i>Andělikový extrakt</i>	16
<i>Koupel z andělíky</i>	17
<i>Prášek z andělíky</i>	17
<i>Anděliková zavařenina (starý recept)</i>	17
Brutnák lékařský	18
<i>Čaj z brutnáku lékařského</i>	20
<i>Čaj proti smutku</i>	21
<i>Nervová směs</i>	21
<i>Čaj životabudič</i>	22
Dobromysl obecná	22
<i>Čaj z dobromysli</i>	25
<i>Směs nervová</i>	25
<i>Směs aromatická</i>	26
<i>Čaj na dobrou náladu</i>	26
<i>Dobromyslové kapky</i>	26
<i>Dobromyslové víno</i>	27
<i>Koupel z dobromysli</i>	27
<i>Koupel celkově povzbuzující</i>	27
<i>Koupel na uklidnění nervů a bolestí</i>	27
<i>Koupel na celkové zklidnění a pěknou pleť</i>	28
<i>Koupel aromatická</i>	28

Heřmánek pravý	29
<i>Čaj z květu heřmánku</i>	31
<i>Lihový extrakt z heřmánku</i>	31
Hloh jednosemenný	32
Hloh obecný	32
<i>Čaje z hlohu</i>	35
<i>Tinktura z hlohu</i>	36
<i>Čajová směs (na srdeční neurózu)</i>	36
<i>Čaj proti nespavosti (spojené s otoky nohou, způsobenými srdeční nedostatečností)</i>	36
<i>Tvarohová pomazánka s hlohovými pupeny</i>	37
Hluchavka bílá	37
<i>Čaj ze sušených květů hluchavky</i>	39
<i>Čaj z čerstvých květů hluchavky</i>	40
<i>Tinktura z hluchavky</i>	40
<i>Rosol z květů hluchavky</i>	40
Chmel otáčivý	40
<i>Čaje pro sexuální neurotiky</i>	42
<i>Čajová směs pro spaní</i>	43
<i>Čaj při nervové podrážděnosti</i>	43
<i>Chmelová tinktura (proti nespavosti)</i>	44
<i>Chmelová koupel (posilující a hojivá)</i>	44
<i>Chmelové „pazoušky“ jako zelenina</i>	44
<i>Chmel a kosmetika</i>	45
Jerlín japonský (sofora)	46
<i>Čaj z jerlínu</i>	47
<i>Tinktura z jerlínu</i>	48
Kontryhel obecný	48
<i>Čaj z kontryhelu</i>	51
<i>Výborná směs na celkové uklidnění</i>	51
<i>Kontryhelová žitná</i>	51
Kopr vonný	52
<i>Čaj z kopru</i>	52

Čajové směsi při neklidu.....	52
Prášek z kopru	54
Kozlík lékařský	54
<i>Kozlíkové kapky (Tinctura valeriana, kozlíková tinktura, baldriánové kapky, valeriánové kapky)</i>	57
Čaje z kozlíku	58
<i>Kozlíkem proti migréně</i>	59
Prášek z kozlíku	60
<i>Kozlík proti impotenci</i>	60
<i>Kozlíkové směsi (na uklidnění)</i>	61
<i>Jednoduchá, ale účinná směs před spaním</i>	62
<i>Lidový čaj s kozlíkem</i>	63
<i>Nervová směs s kozlíkem</i>	63
<i>Večerní nápoj na dobrý spánek</i>	64
Levandule klasnatá.....	64
Levandule lékařská.....	64
Čaje z levandule.....	68
Čaje večerní (směsi na spaní a uklidnění).....	68
Čaj sedativní	68
Čaj při bušení srdce (nervového původu)	69
Čajová směs s vínem	69
Levandulové víno.....	69
Levandulová limonáda	70
Levandulová koupel (relaxační).....	71
Posilující koupel	71
„Recept na šlak“ (podle středověkého herbáře)	72
Levandulový ocet (olej, tinktura)	72
Levandulová voňavka	72
Obklad z levandule	73
<i>Polštářek hezkých snů</i>	73
Levandulové „potpoury“	74
Libeček lékařský	75
Čaj z libečku.....	76
Prášek	77

<i>Kandovaný libeček</i>	77
<i>Lihový extrakt na uklidnění</i>	77
<i>Kerkonošská vopichouka</i>	77
Mařinka vonná (svízel vonný)	78
<i>Májová bowle</i>	79
<i>Májové víno (vinum asperulae)</i>	80
<i>Čaj z mařinky</i>	80
Mateřídouška obecná	80
Mateřídouška úzkolistá	80
<i>Čaj z mateřídoušky</i>	82
<i>Odvar ve víně</i>	83
<i>Koupele z mateřídoušky (posiluje nervy)</i>	83
<i>Obklad z mateřídoušky</i>	84
<i>Mateřídouškový sirup</i>	84
<i>Polštářek hezkých snů</i>	84
Meduňka lékařská	84
<i>Čaj z meduňky</i>	87
<i>Čajová směs I (na celkové uklidnění)</i>	88
<i>Čajová směs II (na celkové uklidnění)</i>	88
<i>Čajová směs III (na uklidnění neurózy žaludku)</i>	89
<i>Čajová směs IV</i>	89
<i>Čajová směs V (bolesti hlavy, migrény, napětí)</i>	89
<i>Čaj na zklidnění srdce</i>	89
<i>Čaj proti trémě</i>	90
<i>Čaj inspirativní</i>	90
<i>Čaj proti nespavosti spojené s hysterií</i>	90
<i>Meduňkové víno</i>	91
<i>Meduňkové kapky (tinktura)</i>	91
<i>Karmelitánské kapky (aqua melissa composita)</i>	91
<i>Meduňková bowle</i>	93
<i>Nealkoholický punč s meduňkou</i>	93
<i>Koupele z meduňky</i>	94
<i>Meduňkové polštářky</i>	94

Mučenka opletní	95
Čaj z mučenky	97
Mučenka v čajových směsích	97
Tinktura z mučenky	97
Oves setý	98
Odvar z ovsy	100
Odvar z ovesné slámy	100
Odvar z ovesných vloček (polévka)	100
Ovesný nápoj s medem (starý recept podle faráře Kneippa)	101
Šumavská ovsovka	101
Ovesná koupel	101
Petrklíč, prvosenka jarní	102
Petrklíč, prvosenka vyšší	102
Čaj z kořene petrklíče	105
Čaj z květů petrklíče	105
Čajová směs s kontryhelem	105
Jarní čajová směs	106
Čajová směs proti nespavosti	106
Recept na migrenózní bolesti hlavy (ze starého herbáře)	106
Petrklíčové víno	106
Kosmetika	107
Puškvorec obecný	107
Čaj z puškvorce	109
Prášek jako tonikum	109
Puškvorcové pokroutky	109
Posilující víno	110
Koupel z puškvorce	110
Směs na koupel (voňavá, osvěžující a posilující)	110
Routa vonná	111
Čaje z routy vonné	113
Čajová směs (na nervózní srdce)	113

Čajová směs (pro neurotické hypochondry).....	113
Routový ocet (voňavka)	114
Routový aperitiv.....	114
Tinktura.....	114
Rozmarýn lékařský	115
Čaj z rozmarýnu.....	117
Macerát za studena.....	117
Čajové směsi s rozmarýnem	117
Rozmarýnové víno (německý předpis).....	118
Rozmarýnové víno (víno na potenci)	119
Rozmarýnová osvěžující koupel.....	119
Koupel posilující	119
Růže galská	120
Růže stolistá	120
Růže šípková.....	120
Růžový sirup I	122
Růžový sirup II	122
Růžový sirup III.....	123
Růžový med	123
Růžový olej (domácí).....	124
Růžové želé (marmeláda).....	124
Růžová bowle	124
Ledová růžová poupata	125
Růžové plátky jako ozdoba	125
Řebříček obecný	125
Čaj z řebříčku.....	127
Čajová směs (na nervy)	128
Čajová směs při stavech úzkosti.....	128
Tinktura z řebříčku	129
Kneippův „královský čaj“ pro ženy.....	129
Koupel osvěžující	129
Koupel posilující	130
Sporýš lékařský	130
Čaj ze sporýše	132

<i>Směs proti depresím</i>	133
<i>Čaj vzpružující (čaj regeneruje a dává pocit pohody)</i>	134
Srdečník obecný (buřina srdečník)	134
<i>Čaj ze srdečníku</i>	136
<i>Ruský recept (odvar)</i>	137
<i>Německý recept (macerát za studena)</i>	137
<i>Směs na uklidnění I</i>	137
<i>Směs na uklidnění II</i>	138
<i>Prášek</i>	138
<i>Tinktura (výluh v alkoholu)</i>	138
<i>Odvar se svařeným vínem</i>	138
<i>Srdečnickové víno</i>	139
<i>Koupele k uklidnění nervů</i>	139
Třezalka tečkovaná	139
<i>Čaje z třezalky (čaje pro duševní i tělesné zdraví)</i>	143
<i>Čaj na lepší soustředění</i>	144
<i>Čajové směsi s třezalkou (na posílení nervů)</i>	144
<i>Čaj na neuralgii trojklaného nervu</i>	145
<i>Tinktura z třezalky (lihový extrakt)</i>	145
<i>Kombinovaná léčba</i>	146
Úročník bolhoj	147
<i>Čaj z úročníku</i>	149
<i>„Čínský čaj“ s úročníkem</i>	149
<i>Čaj životabudič (s úročníkem)</i>	149
Violka vonná (fialka)	150
<i>Čaj z fialek</i>	152
<i>Sirup z čerstvých květů fialek (za studena)</i>	152
<i>Sirup ze sušených fialek (vařený)</i>	153
<i>Sirupy z fialek ještě jinak</i>	153
<i>Fialková záchovka (ze starého receptáře)</i>	154
<i>Fialková tinktura</i>	154

Vrbka úzkolistá, někdy také nazývaná vrbovka úzkolistá	155
<i>Ivanův čaj (čaj z vrbky úzkolisté)</i>	157
<i>Lesní čaj (dobře chutná na výletě)</i>	157
<i>Čajové směsi na dobrou náladu</i>	157
<i>Oddenky a mladé výhonky vrbky úzkolisté</i>	158
Vřes obecný	158
<i>Čaje z vřesu</i>	160
<i>Nervové směsi</i>	161
<i>Vřesové víno</i>	161
Zeměžluč okolíkatá	162
Zeměžluč lékařská	162
<i>Čaj ze zeměžluči</i>	164
<i>„Pokroutky“ (podle Mathioliho)</i>	164
Speciální recepty	165
<i>Fermentované čaje</i>	165
<i>„Zastrašené“ víno proti smutku</i>	165
<i>Posilující a osvěžující čaj (starý, ale osvědčený recept)</i>	166
<i>Nervové sušenky</i>	166
<i>„Rotule“ na povzbuzení těla i ducha</i>	166
<i>Posilující čaj pro ty starší</i>	167
<i>Kořeněný čaj (bystří mozek)</i>	167
<i>Vlčí mák na spaní (ze starého herbáře)</i>	167
<i>Dubrovnické víno proti nespavosti</i>	169
<i>„Nebylinné“ rady proti nespavosti</i>	170
<i>Confortativum (posilující prostředek z dob starého Říma)</i>	170
<i>Sedmero koření (všeobecně posilující a povzbuzující prostředek)</i>	171
<i>Čaj „devatero kvítí“</i>	171
<i>Sirup „Passit“</i>	172
<i>Čaj na zlepšení paměti</i>	172
<i>Zelený nápoj (velmi zdravý a zadarmo)</i>	173

<i>Kombinovaný recept Jove Mijatoviče (slavného srbského léčitele)</i>	173
<i>Čaj „Valofit“</i>	174
<i>Co bychom měli vědět o domácích koupelích</i>	174
<i>Rady faráře Františka Ferdy</i>	175
<i>Nervová směs s vachtou trojlistou</i>	176
<i>Posilující sirup z kopřiv</i>	178
<i>Likér z bezinek</i>	178
<i>Jóginský čaj (proti migréně)</i>	179
<i>Dobré čaje proti migréně</i>	179
<i>Prezidentova směs</i>	180
Dobré rady na bolesti hlavy a migrénu	181
Rostlinné harmonizátory neboli „léky harmonie“	187
<i>Aralka mandžurská</i>	188
<i>Česnek kuchyňský</i>	190
<i>Česneková šťáva</i>	191
<i>Běloruský recept proti skleróze (bez cukru)</i>	192
<i>Česnekový elixír proti stárnutí (s cukrem)</i>	192
<i>Česnek s hrozinkami</i>	192
<i>Eleuterokok ostnitý (čertův kořen)</i>	193
<i>Klanopraška čínská (magnolka čínská, limoník čínský, schizandra čínská)</i>	195
<i>Plody</i>	197
<i>Čaj z plodů klanoprašky</i>	197
<i>Čaj z listů klanoprašky</i>	197
<i>Prášek ze suchých semen</i>	197
<i>Tinktura</i>	198
<i>Parcha léčivá, leuzea saflorová (maralí kořen)</i>	198
<i>Čaj z listů (nálev)</i>	200
<i>Čaj z kořenů (odvar)</i>	200
<i>Tinktura (lihový extrakt)</i>	201
<i>Pazvonek chloupkatý (dang-šen)</i>	201

Rakytník řešetlákový	203
<i>Čaj z listů rakytníku</i>	205
<i>Osvěžující nápoj proti únavě</i>	205
<i>Rakytníkový sirup</i>	205
Rozchodnice růžová (zlatý kořen, rodiola).....	206
<i>Lihový extrakt</i>	208
Šrucha trojhranná (cejlonský špenát)	208
Šrucha portuláková (korejský žen-šen)	208
Všehoj žen-šenový (žen-šen pravý).....	210

